

**PENGARUH KEKUATAN TUNGKAI, KELENTUKAN DAN
KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAKSILA PADA PERMAINANA SEPAKTAKRAW
SISWA SMA NEGERI 1 KABUPATEN PINRANG**

***THE INFLUENCE OF LEGS STRENGTH, FLEXIBILITY, AND EYES-
FEET COORDINATION ON SEPAKSILA SKILLS OF STUDENTS IN
SEPAKTAKRAW AT SMAN 1 IN PINRANG***

Andi Kasanrawali

Ramli

Suwardi

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program
Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

Abstract. *The Influence of Legs Strength, Flexibility, and Eyes-Feet Coordination on Sepaksila Skills of Students in Sepaktakraw at SMAN 1 in Pinrang District (supervised by Ramli and Suwardi).*

One of the most important factors in achieving students' achievement in sepaktakraw sport is to have a physical condition that can support skills especially sepaksila skills in sepaktakraw. Good legs strength is needed when the feet support all body weight, good flexibility can make it easier for students to flex the folds of one leg upward while doing sepaksila skills and eye-foot coordination is very instrumental before doing a kick in sepaksila.

The type of this study is descriptive research with path analysis. The populations of the study were the students at SMAN 1 in Pinrang district with the total of 30 students. The sample was taken by employing random sampling technique. Data analysis technique used was statisticsdescriptive analysis and path analysis with SPSS 16 computer program.

The results of the study reveal that (1) the students at SMAN 1 in Pinrang district have legs strength which influence directly on eyes-feet coordination by 62,94%, (2) the flexibility gives direct influence on eyes-feet coordination by 69,56%, (3) the legs strength gives direct influence on sepaksila skills by 36,36%, (4) the flexibility gives direct influence on sepaksila skills by 12,46%, (5) the eyes-feet coordination give direct influence on sepaksila skills by 25,40%, (6) the legs muscle strength gives influence on sepaksila skills through eyes-feet coordination by 56,53%, and (7) the flexibility gives influence on sepaksila skills through eyes-feet coordination by 36,63%.

Keywords : *legs strength, flexibility, eyes-feet coordination skills*

Abstrak: Pengaruh Kekuatan Tungkai, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila pada permainan sepak takraw Siswa SMA Negeri 1 Kab. Pinrang (Dibimbing oleh Ramli dan Suwardi)

Salah satu faktor terpenting dalam pencapaian prestasi pada siswa dalam cabang olahraga sepaktakraw adalah dengan memiliki kondisi fisik yang dapat menunjang keterampilan khususnya keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Kekuatan tungkai yang baik sangat dibutuhkan pada saat kaki yang menjadi tumpuan atau penopang seluruh berat badan, kelentukan yang baik dapat memudahkan siswa dalam meluweskan lipatan salah satu kaki ke atas saat melakukan keterampilan sepaksila dan koordinasi mata-kaki sangat berperan sebelum sesaat melakukan sepakan dalam permainan sepaksila.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik analisis jalur (*Path Analysis*). Populasinya adalah siswa SMA Negeri 1 Kab. Pinrang, yang totalnya sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampelnya adalah *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis jalur dengan bantuan program komputer SPSS 16.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Siswa SMA Negeri 1 Kab. Pinrang memiliki kekuatan tungkai berpengaruh secara langsung terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 62,94%. (2) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 69,56%. (3) Kekuatan tungkai berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 36,36%. (4) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 12,46%. (5) Koordinasi mata-kaki berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan sepaksila sebesar 25,40%. (6) Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap keterampilan sepaksila melalui koordinasi mata-kaki 56,53%. (7) Kelentukan berpengaruh terhadap keterampilan sepaksila melalui koordinasi mata-kaki 32,63%.

Kata Kunci : Kekuatan Tungkai, Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki, Keterampilan Sepaksila.

A. PENDAHULUAN

Sepaktakraw merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Gerakan dalam sepaktakraw sangatlah unik dan sulit, dimana butuh ketepatan dalam perkenaan bola.

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik haruslah seseorang itu mempunyai keterampilan yang baik pula. Keterampilan yang sangat penting dan sangat perlu dikuasai dalam permainan sepaktakraw adalah keterampilan dasar bermain sepaktakraw. Keterampilan dasar yang dimaksud adalah kecakapan dalam menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha dan dengan bahu. Selain itu untuk suatu tim perlu menguasai beberapa teknik dasar antara lain sepaksila, servis, dan smash. Disamping itu perlu pula penguasaan teknik dan taktik untuk bermain. Namun dalam penelitian ini, keterampilan dasar yang dimaksud hanya berfokus pada keterampilan sepaksila.

Penguasaan teknik sepaksila yang baik bagi seorang pemain dapat terjadi apabila ditunjang oleh beberapa faktor yang dapat mendukung, diantaranya adalah faktor kemampuan fisik dari pemain itu sendiri seperti kekuatan tungkai, kelentukan dan koordinasi mata kaki.

SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang salah satu sekolah yang kurang memiliki prestasi dibidang olahraga khususnya olahraga sepaktakraw. Hal ini terlihat dari minimnya kegiatan

ekstrakurikuler dibidang olahraga dan kebanyakan hanya oraganisasi dan kegiatan ekstrakurikuler di bidang akademik sehingga pencapaian prestasi yang dicapai oleh sisiwa dibidang olahraga sepaktakraw kurang.

Permainan sepaktakraw di SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang dilakukan oleh sisiwa pada jam pelajaran penjas pada saat pemberian materi sepaktakraw dan saat istirahat dan tidak didukung penguatan kegiatan ekstrakurikuler berbeda denan cabor yang lain yang memiliki jadwal-jadwal tertentu untuk latihan tambahan.

Faktor lain yang menyebabkan kurangnya presatasi siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang dicabang olahraga sepaktakraw dikarenakan kurangnya keterampilan siswa dalam bermain sepaktkraw. Terlihat dari cara siswa melakukan sepaksila kurang baik, sehingga pada saat siswa melakukan sepaksila masih banyak yang tidak dapat menguasai bola dengan sempurna. Sedangkan untuk menunjang keterampilan sepaksila tersebut, perlu dukungan kondisi fisik yang optimal seperti kekuatan tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata kaki.

Hasil observasi yang telah dilakukan bahwa Kekuatan tungkai siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang pada saat melakukan sepaksila kurang, sehingga pada saat menyepak bola posisi tubuh sering jatuh ke kiri dan ke kanan karena tungkai tidak dapat menopang tubuh. Kemudian gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa saat menyepak bola terlihat kurang tepat dan cepat

sehingga tidak dapat mengantisipasi bola dengan baik, akibat dari lemahnya kekuatan tungkai makaantisipasi siswa saat bola disepak kurang sempurna atau tidak terarah bahkan tersangkut dinet dan keluar dari lapangan permainan. Hal ini disebabkan oleh lemahnya kekuatan tungkai yang dimiliki oleh siswa.

Kelentukan siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang pada saat melakukan sepaksila kurang baik, dimanakan kebanyakan siswa pada saat menyepak bola terlihat kaku dan posisi badan sangat tegak. Sehingga sulit untuk mengangkat kaki sepankan. Dikarenakan kurangnya kelentukan togok kedepan.

Koordinasi mata kaki salah satu unsur yang kurang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang pada saat melakukan sepaksila, dimana pada saat siswa melakukan sepaksila perkenaan bola tidak pada posisi yang sebenarnya, dan gerak kaki dan posisi badan tidak selaras. Disebabkan koordinasi mata kaki kurang harmonis.

Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan jalan pemecahannya melalui penelitian. Untuk mengetahui secara pasti apakah kondisi fisik tersebut diatas mempengaruhi keterampilan sepaksila. Maka perlu penelusuran penelitian yang berjudul: “Pengaruh Kekuatan Tungkai, Kelentukan, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Permainan Sepaktakraw Siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang”.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Keterampilan Sepaksila Pada Permainan Sepaktakraw

a. Sepaktakraw

Menurut Engel (2010:11) sepaktakraw adalah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan disebuah lapangan, mempertandingkan dua regu yang salingberhadapan dipisahkan oleh sebuah jaring (net) setinggi 5 kaki. Sedangkan menurut sofyan hanif (2015:21) permainan sepaktakraw termaksud suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, baik, terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan.

b. Sepaksila

Iyakrus dalam Taufik (2016:15) juga mendefenisikan sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepaksila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan antar bola dan menyelamatkan serangan lawan.

2. Kekuatan Tungkai

Menurut Apta Mylsidayu & Febi kurniawan (2015:98) mengatakan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan Widiastuti (2011:15) mengartikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai adalah kemampuan dari tungkai untuk dapat mengatasi tahanan atau beban badan bagian atas dalam menjalankan suatu aktivitas.

Kekuatan tungkai sangatlah diperlukan dalam melakukan keterampilan sepaksila karena sepaksila pada permainan sepaktakraw dilakukan dengan

bertumpuh pada satu kaki. Tungkai harus memiliki kekuatan untuk menopang seluruh berat tubuh serta menjaga keseimbangan saat mengangkat salah satu kaki untuk melakukan sepakan.

3. Kelentukan

Menurut Apta Mylsidayu & Febi kurniawan (2015:125) mengemukakan bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo dalam melakukan berbagai gerak. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:15) kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Dari beberapa pendapat diatas mengenai kelentukan atau fleksibilitas, maka kelentukan dapat diartikan bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang gerak sendi dengan jangkauan seluas-luasnya agar menghasilkan gerakan luwes, dan indah. Dimana gerakan sendi ini melibatkan otot tulang tendon dan ligamen.

Sepaksila sangat berhubungan dengan kelentukan. Seperti yang dikemukakan oleh Darwis dalam Suhartiwi (2015:16) bahwa untuk melakukan teknik sepaksila harus memperhatikan hal sebagai berikut yaitu kaki sepak dilipat setinggi lutut kaki tumpuh, kaki tumpuh ditekuk sedikit, badan sedikit dibungkukkan, mata melihat kebola dan kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan. Pada saat tubuh di bungkukkan dibutuhkan tolok kedepan yang melibatkan susunantulang belakang.

3. Koordinasi Mata Kaki

Menurut Grana & Kalenak dalam Sukadiyanto (2011:149) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Menurut Widiastuti (2011:18) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki adalah kemampuan untuk menggunakan mata dan kaki secara bersama, dimana mata menangkap informasi ke otak kemudian memberi perintah kepada otot untuk berkontraksi. Koordinasi mata-kaki juga penting untuk meningkatkan keterampilan gerak seseorang termaksud diantaranya adalah keterampilan sepaksila yang memerlukan hubungan yang harmonis antara gerak kaki dan informasi yang diberikan oleh mata agar perkenaan bola tepat pada posisi yang sebenarnya.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Subjek penelitiannya adalah siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas (*independent variable*) meliputi Kekuatan tungkai dan kelentukan sedangkan variabel antara (*intervening variable*) yaitu koordinasi mata-kaki yang telah diteliti pengaruhnya terhadap variabel terikat (*dependent variable*) yaitu keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw.

Yang dimaksud dengan keterampilan sepaksila dalam

penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyepak bola takraw dengan menggunakan kaki bagian dalam dalam lingkaran. Untuk mengetahui keterampilan sepaksila ini diperlukan tes sepaksila yaitu kemampuan menyepak bola takraw sebanyak mungkin dengan waktu 1 menit dengan satuan kali.

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu tertentu untuk melawan tahanan berupa beban, tes yang dipergunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai adalah dengan tes *half squat jump* selama 30 detik.

Yang dimaksud kelentukan dalam penelitian ini adalah skor dari kemampuan siswa dalam melakukan rentan persendian pinggang dan batang tubuh/togok dengan menggunakan *sit and reach test* dengan satuan *centimeter*.

Yang dimaksud koordinasi mata kaki dalam penelitian ini adalah skor yang diperoleh seorang siswa setelah melakukan tendangan bola berkali-kali ke dinding (tembok) atau sasaran yang telah ditentukan dengan ukuran dinding tinggi 0,90 cm, pembatas daerah tendangan 3 meter. Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan sebanyak tiga kali berturut-turut masing-masing 10 detik. Skor yang sah (sesuai ketentuan) dihitung dan dijumlahkan untuk dijadikan skor koordinasi mata kaki, nilainya berupa angka (skor)

Adapun yang menjadi populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang yang berjumlah 100 orang.

sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini 30 % berjumlah 30 orang dari siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kabupaten Pinrang dengan menggunakan random sampling

D.HASIL PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif

Hasil penelitian mengenai Kekuatan tungkai (X_1) diperoleh skor terendah 28kali, skor tertinggi 35kali, sehingga rentangnya 7 kali.

Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 31,60kali, simpangan baku (s) sebesar 1,77 dan varians sebesar 3,14. Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor kekuatan tungkai (X_1) pada kelompok rata-rata 12 orang (40%), berada di bawah kelompok rata-rata 10 orang (33,33%) dan 8 orang (26,66%) berada di atas rata-rata kelompok.

Hasil penelitian mengenai kelentukan (X_2) diperoleh skor terendah 9 cm, skor tertinggi 15 cm, sehingga rentangnya 6 cm. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 12,20 cm, simpangan baku (s) sebesar 1,69 dan varians sebesar 2,85. Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor kelentukan (X_2) pada kelompok rata-rata 14 orang (46,6%), 8 orang (26,6%) berada di bawah rata-rata kelompok dan 8 orang (26,6%) berada di atas rata-rata kelompok.

Hasil penelitian mengenai Koordinasi mata kaki (X_3) diperoleh skor terendah 3kali, skor tertinggi 8kali, sehingga rentangnya 5kali.

Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 5,60 kali, simpangan baku (s) sebesar 1,32 dan varians sebesar 1,76. Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor koordinasi mata kaki (X_3) pada kelompok rata-rata 8 orang (26,7%), berada di bawah kelompok rata-rata 6 orang (19,9%) dan 16 orang (53,4%) berada di atas rata-rata kelompok.

Hasil Penelitian Mengenai Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw (Y) diperoleh skor terendah 36 kali, skor tertinggi 43 kali, sehingga rentangnya 7. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 39,20. Simpangan baku (s) sebesar 1,91 dan Varians sebesar 3,68. Berdasarkan data dari 30 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw (Y) pada kelompok rata-rata 13 orang (43,3%), berada di bawah kelompok rata-rata 7 orang (23,3%) dan 10 orang (33,3%) berada di atas rata-rata kelompok.

2. Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji normalitas yang diperoleh pada tabel 4.6 diperoleh data kekuatan tungkai dengan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,671 dan tingkat signifikan sebesar 0,758 lebih besar dari α 0,05. Kelentukan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,997 dan tingkat signifikan sebesar 0,273 lebih besar dari α 0,05. Koordinasi mata kaki diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,831 dan tingkat signifikan sebesar 0,495 lebih besar dari α 0,05.

Keterampilan sepaksila diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,790 dan tingkat signifikan sebesar 0,561 lebih besar dari α 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pengaruh kekuatan tungkai, kelentukan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 1 Kab. Pinrang berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas Varians

a. Uji Homogenitas Varians Y atas X_3

Hasil analisis uji homogenitas varians Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw (Y) terhadap Koordinasi Mata Kaki diperoleh $p = 0,373$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

b. Uji Homogenitas Varians Y atas X_1

Hasil analisis uji homogenitas varians Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw (Y) terhadap kekuatan tungkai (X_1) diperoleh $p = 0,524$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

c. Uji Homogenitas Varians Y atas X_2

Hasil analisis uji homogenitas varians Keterampilan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw (Y) terhadap Kelentukan (X_2) diperoleh $p = 0,574$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “

dengan kata lain” varians data adalah sama.

d. Uji Homogenitas Varians X_3 atas X_1

Hasil analisis uji homogenitas varians Koordinasi mata kaki (X_3) terhadap Kekuatan tungkai (X_1) diperoleh $p = 0,150$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

e. Uji Homogenitas Varians X_3 atas X_2

Hasil analisis uji homogenitas varians Koordinasi Mata Kaki (X_3) terhadap Keseimbangan (X_2) diperoleh $p = 0,155$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan“ dengan kata lain” varians data adalah sama.

4. Pengujian Hipotesis

a. Pengujian Hipotesis Sub Struktur I

Pengujian hipotesis individual untuk setiap koefisien persamaan struktural dengan menggunakan uji t. Dari Tabel Koefisien Model 1 Sub struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk kekuatan tungkai sebesar 0,394 dan nilai t sebesar 3,083 dengan signifikan 0,04. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan tungkai terhadap koordinasi mata kaki. Sedangkan nilai koefisien persamaan struktural kelentukan sebesar 0,595 dan nilai t sebesar 4,589 dengan signifikan 0,00. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05

maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap koordinasi mata kaki.

Dengan demikian model persamaan struktural model 1 sub struktur I sudah dapat digunakan, karena variabel bebas yang terlibat signifikan, selanjutnya dapat diketahui besar koefisien determinan sebesar 0,96.

b. Pengujian Hipotesis Sub Struktur II

Pengujian hipotesis individual dilakukan untuk setiap koefisien persamaan struktural dengan menggunakan uji t. Dari tabel Koefisien Model 1 Sub Struktur II di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk koordinasi mata kaki sebesar 0,502 dan nilai t sebesar 2,552 dengan signifikansi 0,04. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepakbola pada permainan sepakbola. Nilai koefisien kekuatan tungkai sebesar 0,603 dan nilai t sebesar 3,293 dengan signifikan 0,003. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan tungkai terhadap keterampilan sepakbola pada permainan sepakbola. Sedangkan nilai koefisien kelentukan sebesar 0,353 dan nilai t sebesar 2,221 dengan signifikansi 0,035. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan

terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepakakraw.

Berdasarkan hasil pengujian ini dimana ketiga variabel bebas telah signifikan, selanjutnya dapat diketahui besarnya koefisien determinan sebesar 0,951.

5. Uji Kesesuaian Model Dan Signifikansi Koefisien Jalur

diperoleh nilai X^2 untuk $dk = 1$ dan $\alpha = 0.05$ sebesar 3,841. karena $W_{hitung} = -30,997$ lebih kecil dari $X^2 = 3,841$ untuk $dk = 1$ maka diputuskan H_0 diterima. Artinya matriks korelasi estimasi sama dengan data matrik korelasi sampel sehingga disimpulkan model sesuai dengan data penelitian. Jadi, kedua persamaan struktural adalah signifikan untuk menjelaskan fenomena pengaruh kausal baik langsung maupun tidak langsung dari variabel eksogen terhadap variabel endogen.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa :

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap koordinasi mata kaki. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh signifikan kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap koordinasi mata kaki. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari kekuatan tungkai dan kelentukan dengan koordinasi mata kaki $X_3 =$

$$0,394 X_1 + 0,595X_2 + 0,2144 \varepsilon_1.$$

Besarnya pengaruh variabel kekuatan tungkai dan kelentukan secara bersama-sama adalah 95,9% terhadap koordinasi mata kaki. Sedangkan 4,6% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain variabel kekuatan tungkai dan kelentukan. Pengaruh variabel kekuatan tungkai terhadap koordinasi mata kaki secara langsung adalah sebesar $0,394^2 \times 100\% = 31,36\%$. Sementara variabel kelentukan memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,595^2 \times 100\% = 35,40\%$. Pengaruh antara kekuatan tungkai dan kelentukan berkorelasi terhadap koordinasi mata kaki sebesar $(0,560 \times 0,948 \times 0,595) \times 100\% = 31,58\%$. Total pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap koordinasi mata kaki adalah sebesar $31,36\% + 31,58\% = 62,94\%$. Dan kelentukan berpengaruh terhadap koordinasi mata kaki secara keseluruhan adalah sebesar $35,40\% + 33,16\% = 69,56\%$. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan koordinasi mata kaki, seseorang harus memiliki kekuatan tungkai dan kelentukan yang baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik bahwa ada hubungan kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap koordinasi mata kaki, maka dapat dijelaskan bahwa kelentukan dan kekuatan tungkai sebagai salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan koordinasi mata kaki.

Menurut pendapat Nurdin dkk (jurnal, 2012:3) yang mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan atau kualitas otot dalam berkontraksi untuk mengatasi beban tubuh sendiri maupun beban tubuh ditambah beban dari luar tubuh. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan sangat diperlukan dalam mengkoordinasikan beban tubuh dengan beban di luar tubuh. Maka, untuk meningkatkan koordinasi mata kaki, seseorang harus memiliki kekuatan tungkai dan kelentukan yang baik.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh signifikan koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw $Y = 0,504X_3 + 0,603X_1 + 0,353X_2 + 0,2213\varepsilon_2$. Besarnya pengaruh variabel koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan secara bersama-sama adalah 95,1% terhadap keterampilan sepaktila pada permainan

sepakakraw. Sedangkan 4,9% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan. Pengaruh variabel koordinasi mata kaki secara langsung terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw adalah sebesar $0,504^2 \times 100\% = 25,40\%$. Besarnya pengaruh variabel kekuatan tungkai terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw secara langsung sebesar $0,603^2 \times 100\% = 36,36\%$. Pengaruh variabel kelentukan terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw secara langsung adalah $0,353^2 \times 100\% = 12,46\%$. Sementara pengaruh tidak langsung variabel kekuatan tungkai dan kelentukan yang berkorelasi terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw sebesar $(0,603 \times 0,948 \times 0,353) \times 100\% = 20,17\%$. Total pengaruh kekuatan tungkai terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw sebesar $36,36\% + 20,17\% = 56,53\%$. Total pengaruh kelentukan terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw sebesar $12,46\% + 20,17\% = 32,63\%$. Koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap keterampilan sepaktila pada permainan sepakakraw secara keseluruhan adalah sebesar $0,504^2 \times 100\% = 25,40\%$. Temuan ini menunjukkan,

bahwa untuk meningkatkan keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan koordinasi mata kaki, kekuatan tungkai dan kelentukan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan tungkai terhadap koordinasi mata kaki siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap koordinasi mata kaki siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang.

Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan tungkai terhadap keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang melalui koordinasi mata kaki.

Terdapat pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan sepaksila pada permainan

sepaktakraw siswa SMA Negeri I Kabupaten Pinrang melalui koordinasi mata kaki.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

Dalam upaya meningkatkan keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw, maka pelatih, pembina dan guru penjas perlu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen kekuatan tungkai, kelentukan dan koordinasi mata kaki secara sistematis dan berkesinambungan melalui program jangka pendek, menengah dan jangka panjang.

Dalam mencari calon pemain sepaktakraw untuk tingkat nasional, khususnya pada tingkat sekolah. harus melalui tes fisik dan tes keterampilan sepaksila.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw selain variabel yang diteliti, maka perlu penelitian lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Engel, Rick. 2010. *Dasar Dasar Sepaktakraw*. ASEC Internasional: PT Intan Sejati.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar SepakTakraw*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mylsidayu, Apta& Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Suhartiwi. 2015. Pengaryh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktaktaw Sulawesi Selatan. *Tesis*.Universitas Negeri Makassar. Tidak Diterbitkan.
- Sukadianto & Muluk, Dangsina.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Taufik. 2016. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Siswa Ma Izzatul Ma'arif Tappina Of Polman Regency. *Tesis*.Universitas Negeri Makassar. Tidak Diterbitkan.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :PT. Bumi Timur Jaya.